Gandhi Memorial College Of Education Bantal

मन के मनके

(लघुकविता-संग्रह)

आशमा कौल

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

कविता एक अनबूझ-पहेली

छिपी हुई है उर में सबके
और कभी उड़ जाए फुर्र से
निकल जटा से गंगा बनकर
और बहे धरती पर कल कल
बीच रात में मुझे जगाए
और कभी दिन रात भगाए
दुख में सुख में सखा है मेरी
बूझो तो अनबूझ पहेली
इसकी हर एक बूंद है अमृत
धो देती हर मन की कालिख ।

ज़िन्दगी एक अजब-पहेली

एक अजब पहेली है
यह मेरी सहेली
चलती है कभी
द्रुतगति से और
कभी सुस्त चाल से
जितना इसे करो
कोशिश समझने की
उतनी ही पेचीदा
मसला बन कर
रह जाती है यह ज़िन्दगी

आवरण चित्र - सुलक्षणा भट्ट

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

मन के मनके

(लघुकविता-संग्रह)

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

आनन्द कला मंच प्रकाशन, भिवानी, की 30 दिन 30 लघुकविता-संग्रह प्रकाशन योजना के तहत प्रकाशित कृति

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

मन के मनके

(लघुकविता-संग्रह)

- आशमा कौल

आनन्द कला मंच प्रकाशन
भिवानी-127021(हरियाणा)

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

मन के मनके

(लघुकविता-संग्रह)

I.S.B.N. : 978-93-92786-68-6

प्रकाशक :

आनंद कला मंच प्रकाशन

सर्वेश सदन, आनंद मार्ग कोंट रोड,

भिवानी -127021 (हरियाणा)

मो-9416811121, 9416690206

मूल्य : रुपए 300 /-

© : लेखिका

प्रथम संस्करण : 2024

मुद्रक :

सोमिका फ़िल्मस भिवानी (हरियाणा)

Man kẹ Mnke

by Ashma Kaul **Rs. 300/-**

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

समर्पण

यह शब्द पुष्प समर्पित

करती हूँ

उन पुण्य आत्माओं को

जिनसे मैं मिल न सकी

लेकिन जो हर पल

देते हैं आशीर्वाद मुझे

ससुर जी स्वर्गीय हृदयनाथ कौल

सासु माँ स्वर्गीय कमला कौल

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

सुनीता 'आनंद'
आनंद कला मंच प्रकाशन
सर्वेश सदन, आनंद मार्ग कोंट रोड,
भिवानी -127021 (हरियाणा) मो-9416811121
ई मेल : sunitaanand.anand@gmail.com

प्रकाशकीय

आनन्द कला मंच प्रकाशन भिवानी के लिए अति हर्ष एवं गर्व का विषय है कि हिंदी साहित्य को अब तक मौलिक नौ कृतियां दे चुकी आशमा कौल की लघुकविता विधा की द्‌वितीय कृति 'मन के मनके' का प्रकाशन 'आनन्द कला मंच प्रकाशन, भिवानी' की '30 दिन 30 लघुकविता-संग्रह' प्रकाशन योजना के तहत हुआ है। आनंद कला मंच प्रकाशन, भिवानी, से प्रकाशित इनकी यह प्रथम कृति है।

प्रसंगवश यदि हम आनन्द कला मंच की '30 दिन 30 लघुकविता-संग्रह' प्रकाशन योजना का ज़िक्र करना चाहें तो कह सकते हैं कि इस प्रकाशन की '10 दिन 10 लघुकविता-संग्रह'प्रकाशन योजना की पूर्ण सफलता के बाद कुछ लेखक-लेखिकाओं ने हमसे फोन

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

पर सम्पर्क करके बताया कि वह भी इस योजना में शामिल होना चाहते थे, किन्तु किसी कारणवश शामिल होने से रह गए, भविष्य में इस तरह की कोई योजना बने तो उन्हें अवगत करवाया जावे। इसी को दृष्टिगत रखते हुए वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. मधुकांत जी के सुझाव पर आनन्द कला मंच भिवानी द्वारा न केवल यह योजना तैयार की गई, बल्कि लघुकविता पुस्तक प्रतियोगिता का आयोजन करने की योजना भी बनी और इस प्रकाशन की इस तरह की पूर्व योजना में शामिल तथा योजना में शामिल होने से छूट गए विभिन्न लेखक-लेखिकाओं को विभिन्न माध्यमों द्वारा अवगत अवगत करवाया गया और स्पष्ट किया गया कि यह योजना हरियाणा में लघुकविता के तत्त्वों का युक्तियुक्त विवेचन करके लघुकविता का स्वरूप निर्धारित करने वाले हरियाणा के वरिष्ठ साहित्यकार प्रोफेसर रूप देवगुण जी की प्रेरणा से क्रियान्वित की गई है। लघुकविता के संदर्भ में एक पुस्तक प्रतियोगिता भी रखी गई है। योजना के तहत आनन्द कला मंच प्रकाशन भिवानी से प्रकाशित पुस्तकें तो 'पुस्तक प्रतियोगिता में शामिल होंगी ही, अन्य प्रकाशनों से प्रकाशित पुस्तकों के लेखक-लेखिकाएँ भी इस प्रतियोगिता के लिए अपनी पुस्तकें भिजवा सकते हैं। कवि-कवयित्रियों के सामने योजना के संदर्भ में इस

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

तरह का खुला प्रस्ताव रखकर, योजना में शामिल होने के लिए उनकी ओर से रुचि की अभिव्यक्ति आमंत्रित की गई और योजना के नियम-शर्तों से सहमत होकर, योजना में रुचि रखने वाले लेखक-लेखिकाओं को अपने लघुकविता-संग्रह की पाण्डुलिपि प्रकाशनार्थ प्रस्तुत करने के लिए, प्रकाशन की ओर से 30 दिन का समय दिया गया, उसके बाद अगले चरण में उनकी ओर से 30 दिन की समायावधि में स्तरीय पाण्डुलिपियाँ विचारार्थ आमंत्रित रही और प्राप्त पाण्डुलिपियों पर विचार करने के बाद उनके संदर्भ में प्रकाशन प्रक्रिया को समयबद्ध तरीके से आगे बढ़ाया गया। इसी प्रक्रिया से गुज़रने के बाद आशमा कौल जी की प्रस्तुत कृति आपको हस्तलब्ध हुई है। विश्वास किया जा सकता है कि इनकी अन्य कृतियों की तरह, आपको प्रस्तुत कृति भी पसंद आएगी और इससे न केवल हिन्दी साहित्य की वर्तमान में सर्वाधिक चर्चित विधा 'लघुकविता' में श्रीवृद्धि होगी, बल्कि लघुकविता की स्थापना एवं विकास के संदर्भ में प्रबुद्धजनों द्वारा किए जा रहे प्रयासों को भी बल मिलेगा। इसी विश्वास के साथ।

-सुनीता आनन्द

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

स्वकथ्य

जब भी मेरा नया काव्य संकलन आता है, मैं खुशी और रोमांच से भर जाती हूँ । आज आपको अपनी नवीं मौलिक काव्य कृति देते हुए मैं आज फिर रोमांच से भर गई हूँ । इस लघुकविता संकलन में जीवन के अनुभव से प्राप्त एक सौ आठ कीमती मनकों से सजी हुई काव्य माला है । ये लघुकविताएं मन की कल्पना और जिंदगी के अनुभव का निचोड़ हैं । यदि हमारी सोच ,कथन और कर्म में समानता है, तब ही हमारा यह लेखन कार्य सार्थक है, अन्यथा केवल शब्दों का जमावड़ा भर है ।

वरिष्ठ साहित्यकार, सिरसा निवासी प्रोफेसर रूप देवगुण जी काफी समय से लघुकविता को एक निश्चित रूप देकर, उसे एक अलग विधा की पहचान दिलाने के श्रमसाध्य कार्य में लगे हुए हैं । मेरे पहले लघुकविता संग्रह " नाज़ुक लमहें " की कविताओं से प्रभावित हो कर उनका विनम्र आग्रह था कि मैं एक और लघु कविता संग्रह लिखूँ और उनकी बात का मान रखते हुए मैंने यह काम पूरा किया। अतः अगर मैं यह कहूँ कि यह संकलन प्रोफेसर रूप देवगुण जी की प्रेरणा से अस्तित्व में आया, तो इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी ।

इस संकलन के छोटे छोटे मनकों में जीवन की सच्चाई छुपी हुई है और इन्हे फेरने से जीवन के अंधकार में

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

भी प्रकाश की किरणें फैलेंगी । मित्रों यह मनके मेरे जीवन की अनमोल पूंजी है, जिसे मैं आपके हाथों में सुपुर्द कर रही हूँ । अब और अधिक न कहते हुए आप के लिए यह लघुकविता प्रस्तुत है जो स्वयं को परिभाषित कर रही है ;

अनुभव की गंगा में
डूब कर
लाई हूँ मैं कुछ
मनके चुन कर
यह मनके करेंगे
दूर अंधियारा
उजाले की चादर
बुनकर और
हो जाएगा मन तृप्त
आपकी प्रतिक्रिया सुन कर ।

अंत में यही कहूँगी कि मैं उन सब रिश्तों की ऋणी हूँ जिनकी प्रेरणा से मेरे मन में यह उद्गार आए । मैं हृदय से आभारी हूँ आनंद प्रकाशन भिवानी की संस्थापक श्रीमती सुनीता आनंद और उनके पति श्री आनंद प्रकाश आर्टिस्ट जी की जिन्होंने इन मनकों को एक सुंदर पुस्तक का रूप देकर मुझे कृतार्थ किया।

मित्रों की बहुमूल्य प्रतिक्रिया का इंतज़ार रहेगा ।

आशमा कौल

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

अनुक्रमणिका

1.	जीवन	17
2.	सुनो सबकी	18
3.	माँ	19
4.	शब्द	20
5.	मेला	21
6.	फूल	22
7.	कांटे	23
8.	पहाड़	24
9.	समंदर	25
10.	गंगा	26
11.	माटी	27
12.	किसान	28
13.	पिता	29
14.	मन	30
15.	कस्तूरी गंध	31
16.	ज़िंदगी की किताब	32
17.	बीते लम्हे	33
18.	मुस्कान	34
19.	रिश्ते	35
20.	मंज़िल	36

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

21.	दीया	37
22.	डॉलर	38
23.	सच्ची लगन	39
24.	पेड़	40
25.	गिरगिट	41
26.	सीमाएं	42
27.	मां तुम कहती थी	43
28.	वक्त	44
29.	ज़िंदगी का मतलब	45
30.	नंगे पाँव	46
31.	नदी	47
32.	विश्वास	48
33.	घर	49
34.	व्यस्तता	50
35.	कभी तो	51
36.	अच्छी सोच	52
37.	माटी	53
38.	इम्तिहान	54
39.	सफल	55
40.	प्रकृति	56
41.	बोझ	57
42.	हरी बेल	58

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

43.	धर्म और औरत	59
44.	प्रेम	60
45.	औरत	61
46.	पिता चुप रहता है	62
47.	नज़ारे	63
48.	आगाज़ और अंजाम	64
49.	सागर सा दिल	65
50.	दरिंदे	66
51.	यादें	67
52.	मज़हब	68
53.	झूठ	69
54.	मुस्कान	70
55.	दिल के राज़	71
56.	जीवन है मेला	72
57.	आभासी दुनिया	73
58.	माहौल	74
59.	परम सत्ता	75
60.	माटी	76
61.	बचपन	77
62.	प्रार्थना	78
63.	बेटी	79
64.	संदेह की दीमक	80

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

65.	मन के अंदर	81
66.	शांत मन से	82
67.	वक्त	83
68.	यादें	84
69.	रोटी	85
70.	बचपन	86
71.	लंबी सड़क	87
72.	घर	88
73.	ज़िंदगी आसान थी	89
74.	माँ की गोद	90
75.	माँ की डाँट	91
76.	मज़दूर	92
77.	वृद्धाश्रम	93
78.	सपने	94
79.	माँ का पल्लु	95
80.	दूसरी दुनिया	96
81.	घुटन का माहौल	97
82.	पोस्ट कार्ड	98
83.	आज का रावण	99
84.	अधूरे सपने	100
85.	घर	101
86.	ज़िंदगी एक पहेली	102

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

87.	अंश	103
88.	भय	104
89.	लड़की	105
90.	अभिनय	106
91.	सृष्टि	107
92.	झूठ का साम्राज्य	108
93.	मज़दूर	109
94.	औरत	110
95.	संबल	111
96.	सम्मान	112
97.	सफर	113
98.	ख्वाहिशें	114
99.	मृत्यु	115
100.	प्यार	116
101.	पहेली	117
102.	मौन भावनाएं	118
103.	मकसद	119
104.	ज़मीन	120
105.	मोमबत्ती	121
106.	श्वास और श्वसुर	122
107.	यकीन	123
108.	लड़की	124

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

1.

जीवन

जीवन है सुंदर
अनुभूत करो
इसका हर पल
यह जीवन सिर्फ़
आज में है
पता नहीं
क्या हो कल
क्योंकि हर पल
रहा बदल
यह जीवन है चंचल ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

2.

सुनो सबकी

सुनो सबकी और
हर किसी की
बात का रखो मान
बड़ों की इज़्ज़त का
रहे हमेशा ध्यान
छोटों को दान
में दो अपना
निश्छल प्यार
और समकक्ष को दो
अपना विश्वास ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

3

माँ

माँ जब तक
रहती है साथ
घर भरा रहता है
आशीर्वादों की
सौगात से
आँगन महकता है
प्यार की खुशबू से
और रसोईघर
बन जाता है
एक पवित्र मंदिर ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

4

शब्द

शब्द को
कभी न् समझना
छोटा तुम
इसी से तो
जन्मा है यह
अखिल ब्रह्मांड और
एक दिन
सिमट जाएगा
इसी शब्द में
यह सारा संसार ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

5

मेला

ज़िंदगी का मेला
है चार दिन का
कोई लेता इसका मज़ा
कोई कहता कि
यह है झमेला
कोई भीड़ में भी
रहता है अकेला
पर इस ज़िंदगी का
नाटक है
हर किसी ने खेला ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

6

फूल

फूल को देखो तुम
लेकिन दूर से
उसे प्यार दो
भरपूर दिल से
अपनी मस्ती में
छू न् लेना
उसकी पंखुड़ियाँ
जो है पावन
नरम और नाज़ुक
कहीं बिखरे न् टूट कर

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

7

कांटे

काँटों को कभी
कोसना नहीं
यह तो है सुरक्षा कवच
इन मासूम कलियों का
जो अबोली अनजान
और मासूम होती हैं
क्रूर हाथों को रोक और
बद नज़रों को टोक
ये कांटे अपनी वफादारी का
देते हैं प्रत्यक्ष प्रमाण ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

8

पहाड़

पहाड़ दिखता है हमें
जितना कठोर
होता है उसका हृदय
उतना ही नरम
देखता है हर दिन
आदमी की क्रूरता और
जब देखता है
दुनिया का दर्द तब
उसके आँसू बह जाते हैं
बन नदिया का जल ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

9

समंदर

समंदर का दिल भी
धड़कता है
वह भी प्रेमाग्नि में
जलता रहता है
ऊपर से शांत लेकिन
अंदर है हलचल
जिसे सहता है पल- पल
प्रेम पीड़ा में बहते
उसके आँसू कर देते हैं
खारा उसका जल ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

10
गंगा

डाल देते हैं हम
सारी गंद अपनी
गंगा जल में और
धो कर अपने पाप
पुण्य सलिला में
बना देते हैं उसे
पापों का भागीदार
करके खुद को स्वच्छ
लग जाते हैं पुनः
मलिन कृत्यों में ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

11

माटी

जिस माटी को
बेकार समझ कर
रौंद देते हो तुम
वही माटी तो
माँ सम पालती है तुम्हें
अपनी शिराओं का
रक्त दे कर
इस धरा की माटी
धन-धान्य से भर देती है
सम्पूर्ण जगत को ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

12

किसान

किसान ही तो है
जिसकी मेहनत से
जी रही है
सारी आबादी
जिसके पसीने की
बूंदों से
उगलती है हरा सोना
यह वसुंधरा
यह किसान ही शान हैं
इस देश की ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

13

पिता

पिता होता है बरगद
और माँ
होती है उसकी छाँव
इसी बरगद के
कंधे पर लगा कर झूला
झूलते हैं हम
और इसकी छाँव की
गोद में बैठ
सारे दुख भूल
चैन की नींद सोते हैं हम ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

14

मन

यह मन जब भी
होता है प्रसन्न
गाने लगता है
खुशी के गीत
होने लगती है
सबसे प्रीत और
पूरी जगती का
अजनबी कण-कण
लगने लगता है
हृदय का मीत ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

15

कस्तूरी गंध

कभी-कभी अच्छाई भी
पड़ जाती है भारी और
हमारे गुण ही
बन जाते हैं
हमारे सबसे बड़े दुश्मन
जैसे कस्तूरी गंध को
छिपाए अपने भीतर
अंत में
मारा जाता है हिरण
उसी कस्तूरी की खातिर ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

16

ज़िंदगी की किताब

ज़िंदगी की इस
रोचक किताब का
हर पन्ना ही
लाजवाब है
हर दिन एक पन्ना
पलट जाता है और
'आज' बीते हुए कल में
बदल जाता है
आने वाले 'कल' का
सपना लेकर ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

17

बीते लम्हे

किताबों में रखे
सूखे फूल, मोर पंख
और मेज़ पर पड़े
पुराने पत्र
याद दिलाते हैं
बीते लम्हों की
जिन्हें जिया था हमने
कभी जी भर और
जिनकी महक से
सराबोर है आज भी घर ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

18

मुस्कान

जब मुश्किलों में
घिरा हो इंसान और
झेल रहा हो
दर्द के तूफान
तब यह मुस्कान ही
बन जाती है
उसके जीने का संबल
और किसी के मीठे बोल
बन जाते हैं
दर्द की मरहम ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

19

रिश्ते

यह रिश्ते ही तो
बनाते हैं
हमें इंसान और
यही तो बनते हैं
हमारे वजूद की पहचान
इनके बिना तो
अधूरे हैं हम
इनके बिना अकेले हम
होने से इनके ही
पूरे हैं हम ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

20

मंज़िल

ज़िंदगी के इस
अनजाने सफर पर
चल रहे हैं हम
धूप, बारिश, छाया
और तूफान में
कभी शहर और
कभी बियाबान में
राहें तो सारी हैं अजनबी
लेकिन मंज़िल का पता
मालूम है हमें ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

21
दीया

बुझता हुआ दीया
बताता है
जिंदगी की सच्चाई
समझाता है
सही जीने के मायने
और कहता है कि
जब तक तुम जियो
तिमिर से लड़ो
करो जग को रौशन
जाने से पहले ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

22

डॉलर

बहुत दुख होता है
उन्हें देख कर
जिनके बच्चे नहीं
रहते हैं साथ
डॉलर की चकाचौंध
खींच ही लेती है
उन्हें सात समंदर पार
और यहाँ रह जाता है
उनके माँ पिता का
खाली संसार ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

23

सच्ची लगन

मन में अगर हो
सच्ची लगन तो
कुछ भी मुश्किल नहीं
पानी की धार भी
कर देती है
पत्थर पर निशान और
नाज़ुक नर्म कोंपलें
पूरी ताकत से अपनी
हो जाती है प्रकट
धरा के गर्भ से ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

24

पेड़

पेड़ बन कर तुम
देखो कभी
तपती धूप में
छाँव देकर देखो कभी
लगेगा अच्छा बहुत
निराश मन को
आस देकर देखो कभी
किसी के जख्मों पर
फाहा रख कर
तुम देखो कभी ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

25

गिरगिट

जिस इंसान की
बदल जाए फितरत
समय के साथ और
जो बदल ले रंग
पल-पल अपना
गिरगिट की तरह
उसे इंसान कहना
वैसे ही है जैसे
इंसानियत के नाम पर
थप्पड़ जड़ना ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

26

सीमाएं

ईश्वर की बनाई
दुनिया में
मनुष्य ने बनाई सीमाएं
वीज़ा पासपोर्ट के बिना
दूसरे देश जाना
नहीं है संभव
लेकिन नहीं चलते
उसके बनाए ये नियम
बादलों, हवाओं और
पक्षियों की उड़ान पर ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

27

माँ तुम कहती थी

माँ तुम कहती थी
हमेशा मुझे कि
तुम कभी छोड़ कर
नहीं जाओगी मेरा साथ
पर तुम चली गयी
किसी अनजान दुनिया में
लेकिन माँ आज भी
जब लड़खड़ाती हूँ मैं
तुम्ही तो आकर
थाम लेती हो मेरा हाथ ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

28

वक्त

वक्त ही तो दवा है
हर ज़ख्म की
चाहे कितना ही
गहरा हो घाव
तन का या मन का
लेकिन फिर भी
कमाल है वक्त का
कि भर ही देता है
हर घाव को
अपनी चाल से ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

29
ज़िंदगी का मतलब

जब मैंने कुछ से
प्यार पाया और
कुछ से खाया धोखा
तब ही मुझे
ज़िंदगी का मतलब
समझ आया
अब नहीं होता है
मुझ पर असर
प्यार की हार का या
धोखे की मार का ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

30

नंगे पाँव

अब तो सीख लिया
है चलना मैंने
नंगे पाँव, ज़िंदगी की
तपती रेत पर
कभी कोई ठंडी लहर
दे जाती है सुकून
पाँव के छालों को और
बिना रुके चलती चली
जाती हूँ मैं
उस तपती रेत पर ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

31

नदी

नदी तुम रहना
हमेशा साथ मेरे
ताकि मुझमे निर्मलता
बनी रहे
तुम रहना साथ मेरे
ताकि छल कपट
रहे दूर मुझसे
तुम बहना साथ मेरे
ताकि बिना विश्राम किए
चलती रहूँ गंतव्य तक ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

32

विश्वास

हर रिश्ते को
निभाने के लिए
संयम बहुत चाहिए
एक दूसरे पर
विश्वास बढ़ाने के लिए
कुछ समय चाहिए
ताकि विश्वास और
संयम की धीमी आंच पर
रिश्ते पक कर
मजबूत हो जाएँ ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

33

घर

घर वह है जहां
अपनेपन का आभास हो
रिश्तों में भरी
चैन की मिठास हो
घर वह है जहां
झगड़े के बाद भी
प्यार का एहसास हो
घर वह जहां
कोई भी संदेह नहीं
हर बात पर विश्वास हो ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

34

व्यस्तता

व्यस्त रहना है अच्छा
पर इतनी व्यस्तता
नहीं अच्छी कि हम
दोस्तों और रिश्तों से
मूँद ले आँखें
इतनी व्यस्तता भी
नहीं अच्छी कि
भूल जाएँ
खुद को ही हम
ठीक से पहचानना ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

35

कभी तो

कभी तो तुम मुझसे
बिना काम के
कोई बात करो
कभी तो मेरा नाम
तुम होले से
बार बार दोहराओ
कभी तो पूछो
मेरा हाल ऐ जनाब
बिना किए मुझसे
कोई ज़रूरी सवाल ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

36

अच्छी सोच

अच्छे कृत्य हमारे
बना देते हैं
वातावरण को अनुपम
अच्छे बोल हमारे
कर देते हैं
तन मन को सुगंधित
और अच्छी सोच
भर देती है
सकारात्मक ऊर्जा से
कायनात का कण कण ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

37

माटी

ईश्वर बनाता है
सभी मनुष्यों को
एक ही माटी से
लेकिन ऐसा
होता है क्यों कि
दुख की आंच पर
पकते ही
कोई तो चमक जाता है
और कोई है कि
चटक जाता है

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

38

इम्तिहान

मुश्किलें भी जिंदगी में
लेती हैं उन्ही का
इम्तिहान जो संयम से
करते हैं सामना
दुख और तकलीफों का
रिश्तों को देते हैं मान
भागते नहीं जिम्मेदारी से
बल्कि निभाते हैं उन्हें
मन से जीवन भर
देकर अपने प्राण ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

39

सफल

सफल सिर्फ वह नहीं
जो मंज़िल पर पहुँच
फहराता है परचम
सफल वह भी है
जो अपनी यात्रा को
बखूबी निभाता है
राहों का लेता है मज़ा
और किसी मजबूर को
दुर्गम राहों में
देता है बाहों का सहारा ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

40

प्रकृति

प्रकृति हर किसी को
निश्छल प्यार करती है
अपना सर्वस्व देकर
सबको निहाल
कर देती है
लेकिन अगर छेड़ दे
कोई उसका आत्मसम्मान
तो वह दिखा कर
अपना वीभत्स रूप
करती है तांडव लीला ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

41

बोझ

माँ पालती है प्यार से
पूरे कुटुंब को
खिलाती है सबको
भरपेट भोजन
फिर वह बन जाती है
बोझ क्यों बुढ़ापे में
क्यों बाँट दी जाती है
प्रसाद की तरह
सब बच्चों में
पिता के जाने के बाद ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

42

हरी बेल

पत्थरों और कन्दराओं
के बीच से
जब दिखती है मुस्कराती
हरी बेल कोई
तब आता है समझ
इस सृष्टि का रहस्य कि
जीवन और साँसे
कण-कण में व्याप्त हैं
चाहे खेत उद्यान हों
या हों कंक्रीट के जंगल ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

43

धर्म और औरत

समझ नहीं आता मुझे
कि दो गुटों की
आपसी लड़ाई में
क्यों प्रताड़ित होती हैं
देश की बहू बेटियाँ
अपने अपने गुट और
धर्म के अहं को
संतुष्ट करने के लिए
क्यों औरत की अस्मिता की
लगाई जाती हैं बोलियाँ ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

44

प्रेम

इस ढाई आखर के
शब्द प्रेम में है
उजास की ऐसी
ताकत भरी हुई
जो गिरा सकती है
हर दीवार नफरत की
और समाप्त
कर सकती है
गहन तिमिर के
साम्राज्य को पल भर में ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

45
औरत

मोमबत्ती की तरह
जल कर औरत
फैलाती है प्रकाश
घर भर में
गलती रहती है
मोम की तरह और
अंधेरे से लड़ने की
जदोजहद में
मिटा देती है
वजूद तक अपना ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

46

पिता चुप रहता है

पिता चुप रहता है
पर अंदर ही अंदर
बहुत कुछ है सहता
माँ तो रो कर
हल्की हो जाती है
और हंस कर
अपना प्यार लुटाती है
पर पिता किसी से
कुछ नहीं कहता
वह है बस चुप रहता ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

47

नज़ारे

ये बहारें ये नज़ारे
बुलाते हैं मुझे
कहते हैं
कभी तो छोड़
उलझने जीवन की
कभी तो तोड़
दीवारें लालच की
ये बहारें ये नज़ारे
हर पल
लुभाते हैं मुझे

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

48

आगाज़ और अंजाम

कोई नहीं जानता कि
जन्म से पहले
कहाँ था वह
न् ही कोई जानता है
कि मृत्यु उपरांत
जाना है कहाँ
न् तो पता है किसी को
आगाज़ का और
न् ही पता है
जीवन के अंजाम का ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

49
सागर सा दिल

सब कहते हैं कि
सागर सा दिल रखना
सागर का दिल होता है
सागर सा विशाल
नहीं किसी को भेजता
वापस वह खाली हाथ
हर लहर के साथ
लुटाता है वह
मूंगा मोती और रत्न
किनारे की रेत पर

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

50

दरिंदे

सुनो क्यों करते हैं
यह वहशी दरिंदे
फूल सी कन्याओं
का अपहरण और
फिर लूट कर
उनकी अस्मिता
नोच लेते है उनका
कोमल बचपन
क्या उनका ज़मीर उस पल
उन्हें धिकारता नहीं ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

51

यादें

जिस रास्ते पर हमारा
कोई बिछुड़ा हो
वह रास्ता बहुत
याद आता है
जो कहानी न
पूरी हो सके कभी
वह दास्तान बन कर
याद आती है और
ये यादें ही जीने का
संबल बन जाती हैं ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

52

मज़हब

क्या रखा है
मज़हब की इस लड़ाई में
ईश्वर अल्लाह नानक और
जीसस को
देखा है कभी लड़ते ..
इस लड़ाई में हुई
जीत हार से
क्या जीवन बदल जाएगा
इस हिंसा के बदले
क्या तू ईश्वर को पाएगा ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

53

झूठ

दिन को दिन कहना
और रात को रात कहना
अब सीख लो
है सच कहने का
अपना ही मज़ा
झूठ से तबीयत ही
बिगड़ जाती है और
सुनने वालों को भी
झूठ की यह भाषा
रास नहीं आती है ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

54
मुस्कान

मुस्कराओ हमेशा
यह ऐसी भाषा है
जिसका नहीं व्याकरण
लेकिन उतर जाती है
सबके दिलों में
प्रकाश-पुंज बन कर
और फिर करती है
यह धीरे-धीरे हल
इस जीवन के सारे
मुश्किल समीकरण ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

55

दिल के राज़

जब भी मिलो मुझसे
आँख मिला कर मिलो
ताकि जान सकूँ मैं
तुम्हारे दिल के राज़
जब तुम नहीं मिलाते आँख
समझ जाती हूँ मैं कि
कुछ है राज़ की बात
जिसे छिपाने की
करते हो कोशिश सबसे
फिर भी छिपा नहीं पाते मुझसे ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

56

जीवन है मेला

आदमी क्यों सिमटता
जा रहा है खुद में
खुशियां तो बांटने से
और बढ़ जाती हैं
आना है अकेले और
जहां से जाना भी अकेले
तो क्यों न् हम
खूब हँस बोल कर
यह बीच का जीवन
बदल दें यादगार मेले में ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

57

आभासी दुनिया

आज हम हो गए हैं कैद
आभासी दुनिया की
हाईटैक दीवारों में
एक ही कमरे में बैठे
परिवार के सदस्य
आपस में मीलों दूर हैं
लेकिन फेसबुक और
वाट्स अप पर जुड़े असंख्य
आभासी मित्रों के
सुख- दुख में मशगूल हैं ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

58

माहौल

दुनिया का माहौल कुछ
ऐसा हो गया है
आदमी अब आदमी से
ड़र रहा है
जी तो रहे हैं सभी
पर हैं खौफ़ज़दा सोच कर
कि कौन किस पर
काबिज़ हो रहा है
हद तो यह कि आदमी अपनी
परछाई से भी ड़र रहा है ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

59

परम सत्ता

जब तुम्हारा मौन ही
बन जाए संवाद
तीरगी में भी
दिखती हो रोशनी और
जब दर्द में भी
मिलने लगे सुकून
तब समझ लेना तुम हो
सत्य के बहुत निकट
और होने लगा है तुम्हें
परम सत्ता का आभास ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

60

माटी

बरसात का मौसम और
उसमें भीगती माटी से
उठती सौंधी-सौंधी खुशबू से
महक जाता है जब
मेरा तन- मन
सोचती हूँ तब कि मुझे
क्यों भाती है यह महक
शायद इस लिए कि
माटी का यह तन अंततः
मिल जाएगा माटी में ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

61

बचपन

याद आते हैं कभी
मुझे बचपन के वह दिन
जब तेज़ बारिश में
मिल जाता था बहाना
स्कूल से छुट्टी का
फिर मैं नाव कागज़ की
बना कर तैराती थी
आँगन की नदी में
और पा लेती थी उसी में
दुनिया की सारी खुशी ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

62

प्रार्थना

बहुत शक्ति होती है
सच्ची प्रार्थना में
प्रार्थना जो चलती है
मन के किसी कोने में
मिटा सकती है वह
किसी की परेशानी
दुख या दर्द को इसलिए
प्रार्थनारत रहो हमेशा
ताकि खुश रहो तुम
परिवार, देश और संसार ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

63

बेटी

बेटी होती है
जन्म से ही सयानी
उसका नहीं होता है
कोई भी सानी
सारे घर को
भर देती है खुशियों से
माँ बाबा की
एक ही आवाज़ पर
दौड़ी चली आती है
घर की रानी कहलाती है ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

64

संदेह की दीमक

संदेह को कभी न्
आने देना अपने निकट
यह तो दीमक है
इससे दूर रहना
यह अगर लग गया
ज़िंदगी की किताब में
तो इसको फैलने में
नहीं लगेगी देर
कुतर देगा यह प्यार और
विश्वास के हर पन्ने को ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

65

मन के अंदर

मंदिर और मस्जिद में
किसे ढूंढते हो
घंटी और अज़ान में
क्या सुनते हो
क्यों भटकते हो
तुम दर-दर
वह तो भीतर छिपा
तुम्हारे ही अंदर
मौन रह ध्यान करो
मिलेगा वह अंतस्तल में ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

66

शांत मन से

जब कोई शांत मन की
पुष्प घाटी से
तोड़ कर कलियाँ प्यार की
बो दे नफ़रत के कांटे
जब कोई दिल के
शांत सागर में फेंक कर
ईर्ष्या का कंकड़
उठा दे भय का तूफान
तब हमें ये नफ़रत के कांटे
और कंकड़ बीनने होंगे ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

67

वक्त

हम सीखते हैं उम्रभर
कभी परिवार से
कभी गुरुजन से
कभी पूजा घरों से
फिर भी रह जाता है
बहुत कुछ अनसीखा
और बहुत कुछ
रह जाता है अनजाना
जिसे सीख पाते हैं हम
केवल जाते हुए वक्त से ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

68

यादें

पूरी ज़िंदगी आदमी
करता है जदोजहद
कमाने के लिए पैसा
करता है मेहनत
संपत्ति बनाने के लिए
लगा रहता है हर पल
धन जोड़ने में लेकिन
जान पाता है अंत में कि
असली जायदाद तो
सिर्फ उसकी यादें हैं ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

69

रोटी

कहीं तो रोटी कमाने
की खातिर
गरीब बच्चे जान लगा
कर करते हैं काम
नहीं होता है उनका
कोई दिन कोई रात
और कहीं पीज़ा और
बर्गर की दुनिया में
खोए रईस बच्चों के लिए
रोटी की नहीं कोई औकात ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

70

बचपन

बचपन की याद आती है
जब- जब मुझे
मैं स्मृतियों की पगडंडी
पर ख्यालों में
बहुत पीछे चली जाती हूँ
स्वप्न में माँ की गोद में
खुद को पाती हूँ
पिता के सीने से लग और
बहन के संग खेल कर
आत्मिक सुकून पाती हूँ ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

71

लंबी सड़क

याद आती है मुझे कभी
वह लंबी सी सड़क
जाती थी जो घर से
मेरे स्कूल तक और
किताबों से भरा बस्ता
कंधे पर झुलाते हुए
खेलती थी मैं तितलियों से
और उस सड़क के किनारे
अमलतास के फूलों को
निहारती थी जी भर ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

72

घर

एक सुंदर सा
मंदिर था मेरे घर के
कोने पर जहां रेत के
टीलों पर हम बच्चे
बैठ कर रेत से
बनाते थे घर और
खेलते थे घर-घर
तोड़ देता था उसे
खेल-खेल में जब कोई
मैं रोती थी तब दिन भर ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

73

ज़िंदगी आसान थी

ज़िंदगी तब कितनी आसान थी
जब पंखे की हवा में
मिलता था ए.सी. का मज़ा
साइकिल की सवारी
होती थी बहुत ही खास
मटके का पानी
मिटाता था जन्मों की प्यास
और कांच की बर्नी से
निकाला आम का आचार
होता था आइसक्रीम से भी मज़ेदार ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

74

माँ की गोद

याद आते हैं वह
बिताए खूबसूरत पल
नींद से उठते ही
अधखुली पलकों से
जा बैठती थी मैं
माँ की गोद में
जब वह रसोई घर में
स्टोव जला कर
बना रही होती थी
हम सबके लिए नाश्ता ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

75

माँ की डाँट

कहाँ उड़ गए फुर्र से
बचपन के वह दिन
जब बिना किसी चिंता के
खेला करते थे
हम पूरा-पूरा दिन
कभी खो-खो, कभी पिट्ठू
कभी गुल्ली- डंडा
कभी लंगड़ी टांग और
होम वर्क न् करने पर
माँ से पड़ती बहुत डाँट ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

76

मज़दूर

मेहनतकश मज़दूर
पूरा दिन मज़दूरी कर
आता है जब अपने घर
तब दो रोटी और मिर्च खा कर
सो जाता है चटाई पर
वहीं मिल मालिक
पूरा दिन रुपया जोड़ कर
आता है जब अपने घर
तब नींद न् आने की दवाई ले
जागता है रातभर ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

77

वृद्धाश्रम

कितना टूट जाता होगा
किसी बुज़ुर्ग का दिल
जब उसे छोड़ आते हैं
उसके अपने बच्चे
वृद्धाश्रम की दीवारों में
सोंचती हूँ क्या वह
उन अनजान लोगों के बीच
बैठ कर भूल पाते होंगे
अपनों के साथ बिताए
ज़िंदगी के गुज़रे पल ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

78

सपने

सुनो मेरे मित्र
तुम सपने देखो
सपने पालो और
सपने उछालो
क्योंकि यही सपने जब
पल कर होंगे बड़े
देखेंगे दुनिया के
सुंदर रंगों को और
पलकों से आएंगे बाहर
होने को साकार ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

79

माँ का पल्लु

जब मैं बहुत छोटी थी
माँ की पिछलगु थी
माँ के पल्लु को
उंगली में फंसा कर
घूमती रहती उसके साथ
सब मुझे कहते चिपकु
लेकिन न् जाने क्यों
मुझे बुरा न् लगता
बल्कि माँ का पल्लु पकड़
मुझे बहुत महफ़ूज़ लगता ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

80

दूसरी दुनिया

चले जाते हैं जो दुनिया से
वह कभी भी फिर
लौट कर नहीं आते
सोचती हूँ कि क्या
इस दुनिया से परे भी
कोई संसार है
जहां सब बिछुड़े
मिलते होंगे दोबारा और
कहते होंगे एक दूसरे से
गुज़रे समय की कहानियाँ ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

81
घुटन का माहौल

आजकल हर तरफ ही
घुटन का माहौल है
कोई किसी से अपने
दिल का हाल कहता नहीं
अब कोई किसी की
बात को सहता नहीं
विश्व कुटुंबकम की भावना
केवल पृष्ठों में है
अब तो सबका अपना राग
अपनी डफ़ली है ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

82

पोस्ट कार्ड

वह ज़माना ही
अलग था कि जब
टेलीफोन और इंटरनेट
नहीं होता था
लोग अपने दिल का हाल
लिख कर बताते थे
सबके सुख-दुख
जीवन-मरण का साक्षी
पोस्ट कार्ड, टेलीग्राम और
इन्लैन्ड होता था ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

83

आज का रावण

अधर्मी रावण के
दस सिर थे जो उसके
कुकर्मों पर मिलकर
अट्टहास करते थे और
विजय गान गाते थे
पर आज का रावण
है बहुत शातिर और
दिखने में बहुत भोला
कई मुखौटों के पीछे छिपा
उसका असली चेहरा ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

84

अधूरे सपने

कूड़े के ढेर को
बीनती दो मासूम आँखें
जिन आँखों ने
देखे थे बड़े-बड़े सपने
जो रह गए अधूरे
गरीबी की मजबूरी में
आज उन्ही आँखों में
बसा है स्वप्न रोटी का
जिसे कूड़े में पा कर
चमक उठी हैं वे आँखें ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

85

घर

हमारी ही तरह
पाखी भी करते हैं
प्यार अपने घरों से
शाम को जब मैं
निकलती हूँ दफ़्तर से
घर की ओर खुशी-खुशी
तब मैं सुनती हूँ
सड़क के दूसरे छोर पर
वृक्षों की तरफ आते
पक्षियों का कलरव ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

86

ज़िंदगी एक पहेली

यह ज़िंदगी भी है
एक बहुत बड़ी पहेली
होती कभी ऊंचाई पर
कभी गिरती ज़मीन पर
लेती है यह कभी
पींगें सुख की और
पड़ी होती है कभी
औंधे मुँह दुखिया सी
कभी यह महकता उपवन
कभी बियाबान जंगल सी ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

87

अंश

कभी तुमने सोचा है
नन्ही चींटी का भी
होता है अस्तित्व
मच्छर में भी
होती है जान और
तितली के पंखों में
होते हैं असंख्य रंग
क्योंकि हर जीव में
बसता है उस परमसत्ता
का ही अंश ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

४४

भय

आजकल घर से जब भी
निकलती है बेटी
थमा देती है माँ
हिदायतों की पोटली
पिता देते हैं निर्देश और
सुनती है भाई के दिए
कुछ आदेश और फिर
उसकी घर वापसी तक
रहते हैं सब भयभीत कि
मिले न् कोई अशुभ संदेश ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

89

लड़की

हमने कहा, लड़की को
आसमान दो उड़ने के लिए
हमने मांगे स्वप्न जड़ित
पंख उसके लिए ताकि
भर सके वह अपनी
इच्छाओं की उड़ान लेकिन
जब वह भर रही थी उड़ान
किसी राक्षस ने कर दिया
आसमान को मटमैला और
नोच लिए लड़की के सुनहरे पल ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

90
अभिनय

इस दुनिया के
रंगमंच पर हम सब
कर रहे हैं अभिनय
मशगूल है सभी
अपने अपने नाटक में
निभा रहे हैं किरदार
सब अपनी तरह से और
लूट रहे हैं वाह-वाही
जीवन के रंगमंच का
पर्दा गिरने तक ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

91

सृष्टि

पौ फटते ही
पक्षियों का कलरव
करता है उषा का स्वागत
रात होते ही
तारों की लुकाछिपी में
जुगनुओं के छंद
छिप कर बुलाता है
जैसे कोई मीत
सृष्टि के कणकण में
बसा है संगीत ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

92

झूठ का साम्राज्य

प्यार की नींव पर
अगर उठने लगें
नफ़रत की दीवारें
विश्वास की धरा पर
संदेह की पौध पनपे और
धैर्य के सागर पर
लालच के बादल
अगर बरसने लगे
तो समझो तुम्हारे हर तरफ
झूठ का साम्राज्य है ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

93

मज़दूर

विश्व के मज़दूरों
आओ मिल कर
एक हो जाओ
तुम्हारी भुजाओं में है
पर्वत की शक्ति
तुम्हारे पास फौलादी सीना
आज तुम स्वतंत्रता
गान गाओ
विश्व के मज़दूरों
आओ एक हो जाओ ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

94

औरत

तुमने जब जब
मेरे अहं को
चोट पहुंचाई
वह शांत रहा
मेरी आवाज़ को तुमने
अपनी चीखों में
जब कभी
दबाने की कोशिश की
वह हवाओं में
फैल गई ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

95

संबल

माँ है अगर
शीतल चाँदनी तो
पिता है चमकते
सूरज की किरण
माँ अगर है
निर्मल नदी तो
पिता है किनारा
माँ है अगर मीठी लोरी
तो पिता है
सपनों का पिटारा ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

96

सम्मान

नहीं चाहिए मुझे
तुम्हारा सहारा
मुझे चाहिए विश्वास
नहीं चाहिए मुझे
दया तुम्हारी
मुझे चाहिए प्रेम
नहीं चाहिए मुझे
झिड़की तुम्हारी
मुझे चाहिए प्रेरणा
ताकि जी सकूँ सम्मान से ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

97

सफर

आदिम से आदमी
तक का सफर
बहुत लंबा रहा
आदमी से फिर आदिम
बनने में उसे
वक्त न् लगा
शक्ल और सूरत तो
वही रही, लेकिन
इस बार उसने
खुद ही को ठगा ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

98

ख्वाहिशें

अपने अहं के खेल में
खुद हारता है आदमी
ख्वाहिशों के जाल में
है फड़फड़ाता आदमी
ताउम्र भी तो ख्वाहिशें
पूरी कभी होती नहीं
ख्वाहिशें पाने की ज़िद में
खत्म होता आदमी
और जीने की गर्ज़ में
रोज़ मरता आदमी ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

99

मृत्यु

सिर्फ़ मृत्यु ही है
इस जीवन का
शाश्वत सत्य और
यह जीवन में
होने वाली अवश्यंभावी
घटना का तथ्य है
मृत्यु जीवन का
निश्चित अंत है और
मृत्यु ही नवजीवन का
शुभारंभ है ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

100
प्यार

प्यार में नहीं होती
शक की गुंजाइश
यह तो सिर्फ़ देता है
नहीं होती कोई फ़रमाइश
प्यार होता है
दिल से दिल का मिलन
इसकी बाज़ारों में
नहीं होती नुमाइश
प्यार पर नाज़ करो
प्यार की इबादत करो ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

101

पहेली

जिंदगी एक
बहुत अज़ब पहेली है
कभी है भीड़ में
तो कभी अकेली है
कभी है रुलाती
कभी गीत गाती है
कभी यह दुश्मन तो
कभी सहेली है
जिंदगी एक
बहुत अजब पहेली है ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

102

मौन भावनाएं

तुमने कभी मुझे
कुछ नहीं कहा
उस कुछ नहीं में
बहुत कुछ
प्रेषित हो गया
कद्र करती हूँ मैं
इन मौन भावनाओं की
जो अपना रास्ता
स्वयं ही मुझ तक
बना लेती हैं ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

103

मकसद

उमंगें तरंगित हुई
भावनाएं स्पंदित हुई
जिंदगी रोमांच बन गई
कल की आहट से
मन की कलियाँ खिल गई
उसके आ जाने से
जीने के लिए
एक मकसद मिल गया
राज़े दिल बताने को
हमराज़ कोई मिल गया ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

104

ज़मीन

इस बात का
ध्यान रखो हमेशा कि
आसमान छूने की
ख्वाहिश में
कहीं ज़मीन पैरों से
छूट न् जाए और
गैरों को मनाने
की फ़िक्र में
कहीं तुम्हारे अपने
तुमसे न् रूठ जाएँ ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

105

मोमबत्ती

मोमबत्ती बनना
नहीं होता आसान
दूसरों को रोशन
करने से पहले
खुद जलती है वह
होम कर देती हैं
अपनी सभी इच्छाएं
और मिटा देती है
अपना पूरा वजूद
दूसरों की खुशी के लिए ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

106

श्वास और श्वसुर

मिल न् सकी माँ पिता जी से
लेकिन महसूस किया है
उन्हें हर पल मैंने
तस्वीरों से बोलती हैं
उनकी सुंदर आँखें
और जुबां से झर
रहे होते हैं जैसे
आशीर्वादों के फूल और
घर के हर छोटे बड़े काम में
वे रहते हैं हमेशा मौजूद ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

107

यकीन

तेज़ गर्मी और लू में
जब अपनी परछाई भी
छोड़ देती है साथ
तो कैसे करें यकीन कोई
इन रिश्ते नातों पर कि
साथ देंगे वे
मुश्किलों में हमारा और
मझदार में देख कर हमें
खींच लेंगे किनारे पर
पकड़ कर हाथ हमारा ।

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

108

लड़की

लड़के ने कहा उसे कि
आँखें नीची रखो
चाल धीमी रखो
क्योंकि तुम लड़की हो
बोला कम करो
हँसा मत करो
खिड़की बंद रखो
क्योंकि तुम लड़की हो
सिर्फ़ सुनो और करो
क्योंकि तुम लड़की हो ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

नाम : आशमा कौल

श्रीनगर, कश्मीर में जन्मी और दिल्ली विश्वविध्यालय से शिक्षित आशमा कौल हिन्दी की सुपरिचित कवयित्री हैं। रचनाएं राष्ट्रीय स्तर की विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में, आकाशवाणी एवं दूरदर्शन से प्रसारित । विभिन्न साहित्यिक मंचों पर आशमा कौल की उपस्थिति नियमित बनी रही है। सर्वभाषा राष्ट्रीय कवि सम्मेलन (कटक) में बतौर कश्मीरी अनुवाद - कवयित्री के रूप में आपकी सहभागिता रही । आप कई साहित्यिक एवं सामाजिक संस्थाओं की सदस्य हैं।

कुल प्रकाशित मौलिक कृतियाँ - (9)
काव्य संग्रह **- (7)** - 'अनुभूति के स्वर', 'अभिव्यक्ति के पंख', 'बनाए हैं रास्ते', 'जिंदगी एक पहेली', 'जन्नत-ए-कश्मीर', 'बीज ने छू लिया आकाश', 'स्मृतियों की आहट'.
लघु कविता संग्रह - (1) - 'नाज़ुक लम्हे' ।
लघु कथा संग्रह - (1) – 'दोष किसका' ।
अनेक साझा काव्य संकलनों में कविताएँ सम्मिलित ।
'जन्नते कश्मीर' काव्य संकलन का भावानुवाद **Kashmir the Paradise on Earth,** अंग्रेजी में उपलब्ध ।

सम्पादन कार्य -
जहाज़रानी एवं परिवहन मंत्रालय की त्रैमासिक पत्रिका **नवतरणि** में तीन वर्ष बतौर उप संपादक कार्य किया ।
एक वृहद काव्य संकलन **'इंद्रधनुष कविता का'** का सम्पादन कार्य प्रक्रिया में है ।

हिन्दी साहित्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान हेतु प्राप्त सम्मान -

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

अखिल भारतीय राष्ट्रभाषा विकास संगठन, गाज़ियाबाद द्वारा 'राष्ट्रीय प्रतिभा सम्मान' (2006)

'अनुभूति के स्वर' काव्य संग्रह पर 'शब्द गंगा' साहित्य सम्मान, मेरठ (2006)

'राष्ट्रीय राजभाषा पीठ' इलाहबाद से 'भारती भूषण' एवं 'शब्द माधुरी सम्मान' (2007)

साहित्यांचल संस्थान, भीलवाड़ा, राजस्थान से काव्य कृतियाँ 'अभिव्यक्ति के पंख' और 'अनुभूति के स्वर ' सम्मानित (2007)

भारतीय साहित्यकार संसद समष्तिपुर, बिहार द्वारा काव्य कृति 'अभिव्यक्ति के पंख' पर ''महाकवि रसखान राष्ट्रीय शिखर साहित्य सम्मान'' (2008)

ब्रह्मशक्ति ट्रस्ट, दिल्ली द्वारा आयोजित कवि सम्मेलन में स्वर्गीय साहित्यकार गोपालदास नीरज द्वारा सम्मनित (2009)

कश्मीरी सेवक समाज (रजि.) फरीदाबाद में प्रतिष्ठित सिने अभिनेता अनुपम खेर द्वारा काव्यकृति ' अभिव्यक्ति के पंख का लोकार्पण' एवं सम्मान (2011)

अखिल भारतीय अम्बिका प्रसाद दिव्य समृति प्रतिष्ठा पुरूस्कार समिति, भोपाल द्वारा काव्य कृति 'बनाए है रास्ते' के लिए 'अम्बिका प्रसाद दिव्य रजत अलंकरण (2011)

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

'डी.ए.वी महाविद्याय ' फरीदाबाद, हरियाणा द्वारा 'काव्य-रतन' सम्मान (2012)

'साहित्य सभा कैथल' द्वारा स्मृति साहित्य सम्मान (2013)

साहित्य समर्था, जयपुर द्वारा आयोजित 'अरिवल भारतीय 'कुमुद टिक्कू लघु कथा प्रतियोगिता में द्वितीय पुरूस्कार (2013)

'इण्डो-पाक तन्ज़ीमे एहसासात (रजि.), हरियाणा द्वारा 'साहित्य शिल्पी सम्मान (2013)

आगमन साहित्य एवं संस्कृति समुह, फरीदाबाद द्वारा आयोजित साहित्यिक कार्यक्रम में उत्कृष्ठ काव्य पाठ हेतु स्वर्गीय गीतकार कुंवर बेचैन द्वारा सम्मनित (2014)

'डी.ए.वी. शताब्दी कॉलेज' फरीदाबाद द्वारा आयोजित कार्यक्रम में काव्य कृति 'जन्नते कश्मीर' का लोकार्पण एवं सम्मान समारोह (2016)

नारी अभिव्यक्ति मंच 'पहचान' फरीदाबाद द्वारा अखिल भारतीय 'माँ शकुंलता कपूर स्मृति प्रतियोगिता में वरिष्ठ साहित्यकार श्रीमती चित्रा मुद्गिल द्वारा श्रेष्ठ लघु कथा पुरूस्कार से सम्मानित (2018)

'लिटरेरी और कलचर सैन्टर', फरीदाबाद द्वारा आयोजित कवयित्री सम्मेलन में सम्मानित (2021)

'मनांजलि मंच', पंचकूला द्वारा मनांजलि साहित्य सम्मान (2022)

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

हरियाणा प्रादेशिक हिन्दी साहित्य सम्मेलन, 'लघुकथा मंच,' सिरसा द्वारा लघुकथा सेवी सम्मान - (2022)

आगमन संस्था, दिल्ली द्वारा महिला सम्मान समारोह में 'तेजस्विनी वूमेन ऑफ इंडिया' सम्मान – (2023)

'हिन्दी दिवस' के अवसर पर 'साहित्य मण्डल श्रीनाथद्वारा' से काव्य विभूषण' की मानद उपाधि से सम्मानित - (2023)

संप्रतिः कृषि मंत्रालय, भारत सरकार से सेवा निवृत राजपत्रित अधिकारी ।

संपर्कः 2665, सैक्टर-16, एस. पी. रोड, राधा माधव लेन, फरीदाबाद-121002 (हरियाणा),

मोबाईलः 9868109905 ,

Mail id : kaulashma@gmail.com, ashma.kaul@gmail.com

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

अंधेरे से उजाले में लाने वाली लघुकविताएँ

आशमा कौल के सात कविता संग्रह आ चुके हैं तथा एक लघुकविता-संग्रह भी प्रकाशित हो गया है। इन्होंने लघुकथा विधा में भी एक संग्रह दिया है। 'मन के मनके' इनका दूसरा लघुकविता-संग्रह है।

आशमा कौल की अधिकतर कविताएँ घर-परिवार से सम्बन्ध रखती हैं। उन्होंने घर-परिवार में माता-पिता को बहुत महत्त्व दिया है। नारी वर्ग को लेकर भी इन्होंने कई लघुकविताओं की रचना की है। बचपन की यादों पर आधारित इनकी लघुकविताएँ बहुत अधिक रोचक हैं।

प्रकृति के अवयव - पहाड़, समुद्र, नदी, फूल, पक्षी आदि को लेकर भी इन्होंने लघुकविताओं का प्रणयन किया है। इनकी कुछ लघुकविताएँ मनुष्य को अंधेरे से उजाले में लाने वाली हैं। इन्होंने जीवन के प्रति अपने खुले विचार दिए हैं। इनकी कई लघुकविताएँ शिक्षाप्रद हैं।

इन्होंने अपनी लघुकविताओं में उपमा, रूपक, पुनरुक्ति और अनुप्रास अलंकारों को सुनियोजित ढंग से सँजोया है। इन्होंने सरस, सरल भाषा में अपने भावों की अभिव्यक्ति की है। इन्होंने उर्दू के शब्दों का भी समुचित प्रयोग किया है।

मेरे द्वारा निर्धारित लघुकविता के तत्त्वों के अनुसार इन्होंने लघुकविताएँ प्रदान की हैं। मैं इनका हृदय से आभारी हूँ। मेरा ध्रुव विश्वास है कि ये भविष्य में भी लघुकविता-संग्रहों द्वारा हिन्दी साहित्य को समृद्ध करती रहेंगी।

प्रो. रूप देवगुण
हरियाणा साहित्य अकादमी, पंचकुला द्वारा
सम्मानित साहित्यकार,
डॉ गांधी वाली गली,
13/676, गोबिन्द नगर,
सिरसा-125055, (हरियाणा)
मो. - 98122-36096

CC-O. Agamnigam Digital Preservation Foundation,Chandigarh

Gandhi Memorial College Of Education Bantalab Jammu

आशमा कौल

श्रीनगर, कश्मीर में जन्मी और दिल्ली विश्वविद्यालय से शिक्षित आशमा कौल हिन्दी की सुपरिचित कवयित्री हैं। रचनाएं राष्ट्रीय स्तर की विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में, आकाशवाणी एवं दूरदर्शन से प्रसारित। विभिन्न साहित्यिक मंचों पर आशमा कौल की उपस्थिति नियमित बनी रही है। सर्वभाषा राष्ट्रीय कवि सम्मेलन (कटक) में बतौर कश्मीरी अनुवाद -कवयित्री के रूप में आपकी सहभागिता रही। आप कई साहित्यिक एवं सामाजिक संस्थाओं की सदस्य हैं।

कुल प्रकाशित मौलिक कृतियाँ - (9)
काव्य संग्रह - (7) - 'अनुभूति के स्वर', 'अभिव्यक्ति के पंख', 'बनाए हैं रास्ते', 'जिंदगी एक पहेली', 'जन्नत-ए-कश्मीर', 'बीज ने छू लिया आकाश', 'स्मृतियों की आहट'.
लघु कविता संग्रह -(1) - 'नाजुक लम्हे'।
लघु कथा संग्रह -(1) - 'दोष किसका'।
अनेक साझा काव्य संकलनों में कविताएँ सम्मिलित।
'जन्नते कश्मीर' काव्य संकलन का भावानुवाद Kashmir the Paradise on Earth, अंग्रेजी में उपलब्ध।

सम्पादन कार्य -
जहाजरानी एवं परिवहन मंत्रालय की त्रैमासिक पत्रिका नवतरणि में तीन वर्ष बतौर उप संपादक कार्य किया।
एक वृहद काव्य संकलन 'इंद्रधनुष कविता का' का सम्पादन कार्य प्रक्रिया में है।

संप्रति : कृषि मंत्रालय, भारत सरकार से सेवानिवृत्त राजपत्रित अधिकारी।
संपर्क : 2665, सैक्टर-16, एस. पी. रोड, राधा माधव लेन, फरीदाबाद-121002 (हरियाणा),
मोबाईलः 9868109905,
Mail id : kaulashma@gmail.com
ashma.kaul@gmail.com

मूल्य : रुपये 300 /-

आनन्द कला मंच प्रकाशन
सर्वेश सदन, आनन्द मार्ग, कोंट रोड,
भिवानी-127021 (हरियाणा)

978-93-92786-68-6

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh